



सत्यमेव जयते

High Commission of India,  
Brunei Darussalam

# Health Guide

for

# Indian Community Members



Better Health. Stronger Community.  
Together for a Healthier Tomorrow.



**PREVENT**  
Illness



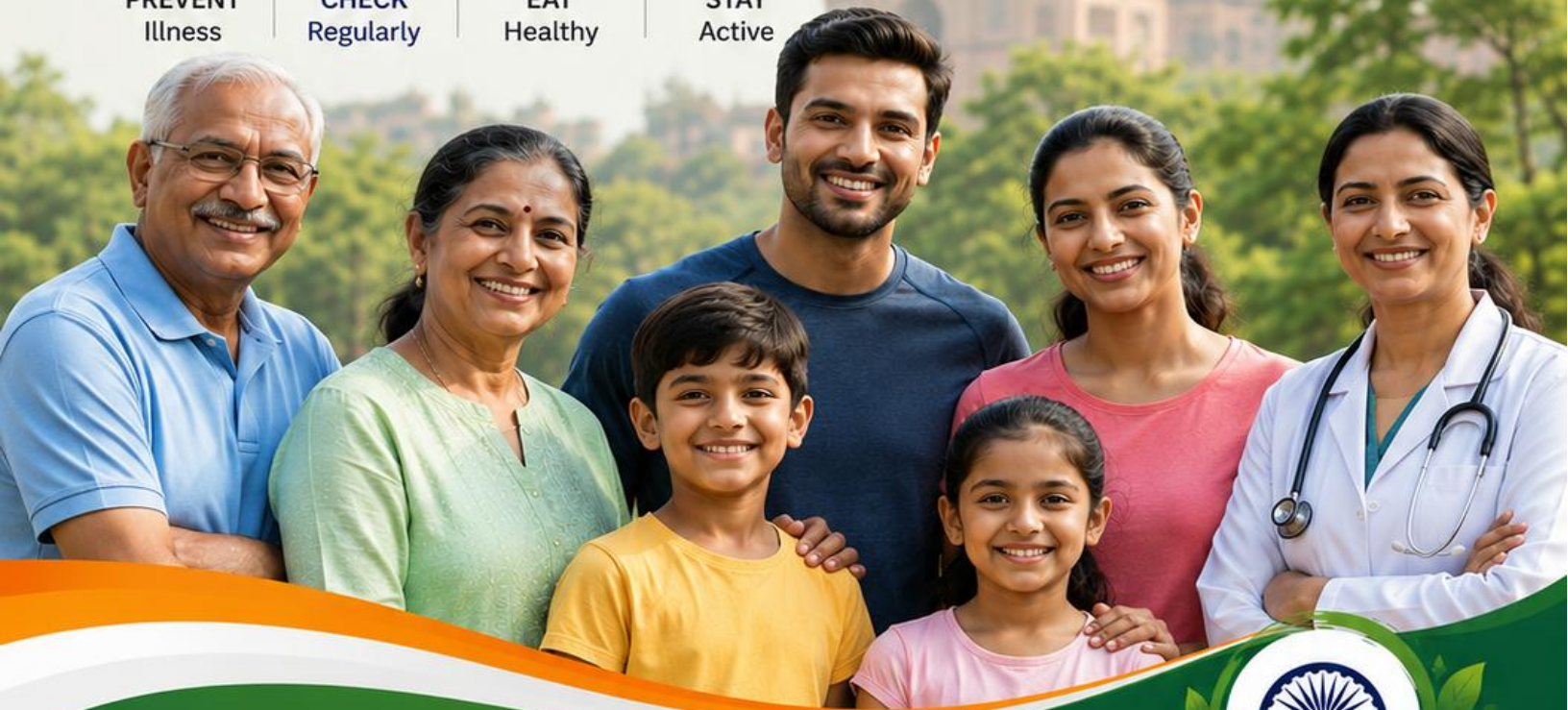
**CHECK**  
Regularly



**EAT**  
Healthy



**STAY**  
Active



Care for  
Yourself



Care for  
Your Family



Care for  
Our Community



## MESSAGE FROM THE HIGH COMMISSIONER...

High Commission of India has decided to a publish health guide for Indian community members to take necessary precautions to avoid major health issues.

This publication covers topics such as general healthcare, heart care, kidney care, liver and digestive care, diabetes management, gynaecology care, and dental care.

I wish to acknowledge the contributions of Dato Paduka Dr Thirunavukkarasu Ganesan, Director of Cardiology, Gleneagles JPMC; Dr Lydia Suguna Chitra Karat, Consultant Obstetrician and Gynaecologist JPMC; Dr Amrut Krishnananda Rao, Consultant Anaesthesiologist JPMC and Dr Dharma Sindhu Rai, Consultant Prosthodontist JPMC.

For the convenience of Indian community members from different states, this publication is prepared in English, Hindi, Tamil, Malayalam, Kannada and Telugu languages.

I hope the Indian community members find this basic health guide useful to maintain good health.

Health is wealth; health is happiness.

Thank you!

**(Shri Ramu Abbagani)**  
High Commissioner

# TAKING CARE OF YOUR HEALTH

---

Taking care of your health is important for staying well and helping prevent illness. Healthy daily habits, regular check-ups, and getting medical advice when needed can improve your quality of life and lower the risk of serious health problems.

## HEALTH TIPS, PREVENTION & CARE

---

### General Health Care

#### Healthy Daily Habits

- Eat a healthy, balanced diet with plenty of fruits, vegetables, whole grains, and protein.
- Be physically active regularly, such as walking for 30 minutes each day.
- Get enough sleep 7-8 hours per day
- Drink at least 8 glasses of water per day
- Find healthy ways to manage stress.
- Do not smoke, and avoid drinking too much alcohol.

#### Prevention is better than cure

- Have regular health check-ups so problems can be found early, treated easily to avoid complications

### Heart Care

#### Heart-Healthy Practices

- Eat a healthy diet that is low in salt, sugar, and unhealthy fats.
- Stay physically active on a regular basis.
- Keep a healthy weight.
- Avoid all tobacco products.

#### Warning Signs Requiring Medical Attention

- Chest pain
- Shortness of breath
- Feeling your heart racing, pounding, or skipping beats (palpitations) with minimal exertion
- Unusual tiredness

### Kidney Care

#### Protecting Kidney Health

- Drink enough water every day.
- Keep blood pressure and diabetes under good control by taking regular medications.
- Avoid using pain medicines unless needed.
- Have regular health checks, especially if you have diabetes, high blood pressure, or a family history of kidney disease.

### **Symptoms to Watch For**

- Swelling in the feet
- Passing less urine than usual
- Ongoing tiredness
- Frequent or unusual headaches

## **Liver & Digestive Health (GIT Care)**

### **Healthy Habits**

- Eat healthy, nutritious foods.
- Maintain a healthy weight.
- Limit alcohol use.
- Practice safe food handling and good food hygiene.

### **Symptoms That Should Not Be Ignored**

- Constipation
- Heartburn or acidity
- Bloating
- Nausea or vomiting
- Stomach or abdominal pain
- Yellowing of the eyes or skin (jaundice)
- Blood in the stool

### **Prevention**

- Get medical advice early so small problems do not become serious illnesses.

## **Diabetes Management**

### **Managing Blood Sugar Effectively**

- Eat frequent small healthy meals.
- Stay physically active.
- Maintain a healthy weight.
- Take your medicines exactly as prescribed.
- Check your blood sugar regularly.

### **Preventing Complications**

- Take special care of your feet.
- Have regular eye exams.
- Attend routine medical appointments.

### **Why It Matters**

- Good diabetes control can help prevent problems affecting the eyes, kidneys, heart, and nerves.

## Dental Care

### Daily Oral Health Practices

- Brush your teeth twice a day with fluoride toothpaste.
- Clean between your teeth with floss or interdental brushes.
- Limit sugary foods and drinks.

### Regular Care

- Have regular dental check-ups so dental problems can be found and treated early.

### Symptoms Requiring Dental Evaluation

- Tooth pain
- Bleeding gums
- Ongoing bad breath
- Loose teeth
- Mouth ulcers that do not heal

## Gynaecology Care

### Maintaining Women's Health

- Attend regular gynaecology check-ups.
- Complete all recommended screening tests
- HPV vaccine for all children above 9 years till 45 years of age.
- Practice good menstrual hygiene.
- Eat a healthy, nutritious diet.
- Exercise regularly.

### When to Seek Medical Advice

- Changes or irregularities in your menstrual periods
- Concerns about reproductive health

### Symptoms That Require Assessment

- Abnormal bleeding
- Ongoing pelvic pain
- Unusual vaginal discharge
- Breast lumps
- Changes in menstrual patterns

## Key Takeaways

- Preventing illness is better than treating it.
- Small healthy habits today can help prevent major health problems in the future.
- Regular medical and dental check-ups are important.
- Healthy lifestyle choices support long-term health and well-being.
- Getting symptoms checked early can help you stay healthier and feel better.
- It is important to have personal or family health insurance for financial protection and access to quality healthcare.
- Always take travel insurance to safeguard against unexpected medical emergencies while travelling.

## **Easy Tip – Ideal Weight**

### **Simple Formula for Ideal Weight Calculation:**

- Height in cm minus 100 equals ideal weight in kg.

Example: If your height is 170 cm, your ideal weight is 170 minus 100 which equals 70 kg.

### **Footnote**

Please take personal or family health insurance. Always take travel insurance.

### **Contributed by**

Dato Dr. Ganesan

Dr. Chitra Karat

Dr. Amrut Rao

Dr. Dharma Rai

## अपनी सेहत का ध्यान रखें

स्वस्थ रहने और बीमारियों से बचाव के लिए अपनी सेहत का ध्यान रखना अत्यंत आवश्यक है। नियमित स्वस्थ आदतें अपनाने, समय-समय पर स्वास्थ्य जांच कराने तथा आवश्यकता पड़ने पर चिकित्सकीय सलाह लेने से जीवन की गुणवत्ता बेहतर हो सकती है और गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं का जोखिम कम हो जाता है।

### स्वास्थ्य संबंधी सुझाव, बचाव एवं देखभाल

#### सामान्य स्वास्थ्य देखभाल

##### दैनिक स्वस्थ आदतें

- \* संतुलित एवं पौष्टिक आहार लें, जिसमें पर्याप्त मात्रा में फल, सब्जियाँ, साबुत अनाज तथा प्रोटीन शामिल हों।
- \* नियमित रूप से शारीरिक गतिविधियाँ करें, जैसे प्रतिदिन कम से कम 30 मिनट पैदल चलना।
- \* प्रतिदिन 7-8 घंटे की पर्याप्त नींद लें।
- \* प्रतिदिन कम से कम 8 गिलास पानी पिएँ।
- \* तनाव को नियंत्रित करने के लिए स्वस्थ उपाय अपनाएँ।
- \* धूम्रपान न करें तथा अत्यधिक शराब के सेवन से बचें।

##### इलाज से बेहतर है बचाव

- \* नियमित स्वास्थ्य जांच कराएँ, जिससे संभावित समस्याओं का प्रारम्भिक चरण में पता चल सके और जटिलताओं से बचने के लिए उनका समय पर उपचार किया जा सके।

#### हृदय की देखभाल

##### हृदय को स्वस्थ रखने की आदतें

- \* ऐसा पौष्टिक भोजन करें जिसमें नमक, चीनी और अस्वास्थ्यकर वसा कम हो।
- \* नियमित शारीरिक गतिविधियाँ करें।
- \* स्वस्थ वजन बनाए रखें।
- \* सभी प्रकार के तंबाकू उत्पादों से दूर रहें।

##### ऐसे चेतावनी संकेत जिनके लिए चिकित्सकीय सहायता आवश्यक है

- \* सीने में दर्द
- \* साँस लेने में कठिनाई
- \* थोड़े से श्रम पर हृदय की धड़कन तेज़ होना, अनियमित होना या धड़कन का अनुभव होना (पैल्पिटेशन)
- \* असामान्य थकान

## गुर्दों (किडनी) की देखभाल

### किडनी को स्वस्थ रखने के उपाय

- \* प्रतिदिन पर्याप्त मात्रा में पानी पिएँ।
- \* उच्च रक्तचाप और मधुमेह को नियमित दवाओं के माध्यम से नियंत्रित रखें।
- \* आवश्यकता न होने पर दर्द निवारक दवाओं का सेवन न करें।
- \* नियमित स्वास्थ्य जांच कराएँ, विशेष रूप से यदि आपको मधुमेह, उच्च रक्तचाप या किडनी रोग का पारिवारिक इतिहास हो।

### इन लक्षणों पर ध्यान दें

- \* पैरों में सूजन
- \* सामान्य से कम मूत्र आना
- \* लगातार थकान
- \* बार-बार होने वाला या असामान्य सिरदर्द

## यकृत एवं पाचन तंत्र की देखभाल

### स्वस्थ आदतें

- \* संतुलित एवं पौष्टिक भोजन करें।
- \* स्वस्थ वजन बनाए रखें।
- \* शराब का सेवन सीमित करें।
- \* भोजन को सुरक्षित ढंग से तैयार करें तथा स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें।

### ऐसे लक्षण जिन्हें नज़रअंदाज़ नहीं करना चाहिए

- \* कब्ज़
- \* सीने में जलन या अम्लता (एसिडिटी)
- \* पेट फूलना
- \* मतली या उल्टी
- \* पेट या उदर में दर्द
- \* आँखों या त्वचा का पीला पड़ना (पीलिया)
- \* मल में रक्त आना

### बचाव

- \* छोटी स्वास्थ्य समस्याएँ गंभीर बीमारी का रूप न लें, इसके लिए समय रहते चिकित्सकीय सलाह लें।

## मधुमेह प्रबंधन

### रक्त शर्करा (ब्लड शुगर) का प्रभावी प्रबंधन

- \* दिन में कई बार थोड़ी मात्रा में स्वस्थ एवं पौष्टिक भोजन करें।
- \* शारीरिक रूप से सक्रिय रहें।
- \* स्वस्थ वजन बनाए रखें।
- \* अपनी दवाइयाँ ठीक उसी प्रकार लें, जैसा उन्हें निर्धारित किया गया है।
- \* नियमित रूप से रक्त शर्करा की जाँच करें।

## जटिलताओं से बचाव

- \* अपने पैरों की विशेष देखभाल करें।
- \* नियमित नेत्र परीक्षण कराएँ।
- \* नियमित चिकित्सकीय परामर्श लें।

## यह क्यों आवश्यक है?

\* मधुमेह को नियंत्रित रखने से आँखों, किडनी, हृदय तथा तंत्रिकाओं को प्रभावित करने वाली जटिलताओं से बचाव में सहायता मिलती है।

## दंत देखभाल

### दैनिक मौखिक स्वास्थ्य अभ्यास

- \* दिन में दो बार फ्लोराइड युक्त टूथपेस्ट से दाँत साफ करें।
- \* दाँतों के बीच फ्लॉस या इंटरडेंटल ब्रश से सफाई करें।
- \* मीठे खाद्य पदार्थों एवं पेयों का सेवन सीमित करें।

### नियमित देखभाल

\* नियमित दंत परीक्षण कराएँ, ताकि समस्याओं का समय रहते पता लगाकर उपचार किया जा सके।

### ऐसे लक्षण जिनके लिए दंत परीक्षण आवश्यक है

- \* दाँत में दर्द
- \* मसूड़ों से रक्तस्राव
- \* साँसों की लगातार दुर्गंध
- \* दाँतों का हिलना
- \* मुँह के ऐसे छाले जो लंबे समय तक ठीक न हों

## स्त्री रोग (गायनेकोलॉजी) देखभाल

### महिलाओं के स्वास्थ्य की सुरक्षा

- \* नियमित स्त्री रोग विशेषज्ञ से परामर्श एवं जांच कराएँ।
- \* सभी आवश्यक स्क्रीनिंग परीक्षण समय पर कराएँ।
- \* 9 से 45 वर्ष की आयु के व्यक्तियों के लिए एचपीवी (HPV) टीकाकरण।
- \* मासिक धर्म के दौरान उचित स्वच्छता बनाए रखें।
- \* संतुलित एवं पौष्टिक भोजन करें।
- \* नियमित व्यायाम करें।

### चिकित्सकीय सलाह कब लें

- \* मासिक धर्म में अनियमितता या बदलाव
- \* प्रजनन स्वास्थ्य से संबंधित कोई चिंता

## ऐसे लक्षण जिनकी जांच आवश्यक है

- \* असामान्य रक्तस्राव
- \* लगातार श्रोणि (पेल्विक) दर्द
- \* असामान्य योनि स्राव
- \* स्तन में गांठ
- \* मासिक धर्म के पैटर्न में बदलाव

## महत्वपूर्ण बातें

- \* बीमारी का उपचार करने से बेहतर है उसका समय रहते बचाव करना।
- \* आज अपनाई गई छोटी-छोटी स्वस्थ आदतें भविष्य में गंभीर स्वास्थ्य समस्याओं को रोक सकती हैं।
- \* नियमित चिकित्सकीय एवं दंत परीक्षण अत्यंत आवश्यक हैं।
- \* स्वस्थ जीवनशैली लंबे समय तक अच्छे स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती बनाए रखने में सहायक होती है।
- \* लक्षणों की प्रारम्भिक जांच आपको स्वस्थ रखने और बेहतर महसूस करने में मदद करती है।
- \* वित्तीय सुरक्षा एवं गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाओं के लिए व्यक्तिगत अथवा पारिवारिक स्वास्थ्य बीमा अवश्य लें।
- \* यात्रा के दौरान संभावित चिकित्सकीय आपात स्थितियों से बचाव के लिए सदैव यात्रा बीमा (ट्रैवल इंश्योरेंस) लें।

## आसान सुझाव – आदर्श वजन

### आदर्श वजन ज्ञात करने का एक सरल सूत्र:

ऊँचाई (सेंटीमीटर में) – 100 = आदर्श वजन (किलोग्राम में)

उदाहरण: यदि आपकी ऊँचाई 170 सेंटीमीटर है, तो आपका आदर्श वजन:  $170 - 100 = 70$  किलोग्राम

## फुटनोट

- \* कृपया व्यक्तिगत या पारिवारिक स्वास्थ्य बीमा अवश्य लें।
- \* यात्रा के समय सदैव यात्रा बीमा (ट्रैवल इंश्योरेंस) करवाएँ।

## योगदानकर्ता

- \* दातो डॉ. गणेशन
- \* डॉ. चित्रा करात
- \* डॉ. अमृत राव
- \* डॉ. धर्म राय

## உங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கான வழி முறைகள்

நலமாக இருப்பதற்கும், நோய் வராமல் தடுப்பதற்கும் உங்கள் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவது முக்கியம். ஆரோக்கியமான தினசரிப் பழக்கவழக்கங்கள், வழக்கமான மருத்துவப் பரிசோதனைகள், மற்றும் தேவைப்படும்போது மருத்துவ ஆலோசனை பெறுதல் ஆகியவை உங்கள் வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தி, கடுமையான உடல்நலப் பிரச்சினைகளை தவிர்த்து அபாயத்தைக் குறைக்கும்.

### ஆரோக்கியத்திற்கான குறிப்புகள், தடுப்பு மற்றும் பராமரிப்பு

#### பொதுவான சுகாதாரப் பராமரிப்பு

##### ஆரோக்கியமான தினசரிப் பழக்கவழக்கங்கள்

- \* பழங்கள், காய்கறிகள், முழு தானியங்கள் மற்றும் புரதம் நிறைந்த ஆரோக்கியமான, சமச்சீரான உணவை உண்ணுங்கள்.
- \* தினமும் 30 நிமிடங்கள் நடப்பது போன்ற வழக்கமான உடற்பயிற்சி செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- \* ஒரு நாளைக்கு 7-8 மணி நேரம் வரை போதுமான தூக்கத்தை பெறுங்கள்.
- \* ஒரு நாளைக்குக் குறைந்தது 8 குவளை தண்ணீர் குடியுங்கள். மன அழுத்தத்தைக் கையாள ஆரோக்கியமான வழிகளைக் கண்டறியுங்கள்
- \* புகைப்பிடிக்காதீர்கள், மேலும் அதிகமாக மது அருந்துவதைத் தவிர்க்கவும்.

#### வருமுன் காப்பதே சிறந்தது

- \* பிரச்சனைகளை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து, சிக்கல்களைத் தவிர்க்க மற்றும் எளிதாக சிகிச்சையளிக்க, வழக்கமான உடல் பரிசோதனைகளைச் செய்துகொள்ளுங்கள்.

#### இதயப் பராமரிப்பு

##### இதய ஆரோக்கித்திற்கான பழக்க வழக்கங்கள்

- \* உப்பு, சர்க்கரை மற்றும் ஆரோக்கியமற்ற கொழுப்புகள் குறைவாக உள்ள ஆரோக்கியமான உணவை உண்ணுங்கள்.
- \* தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- \* ஆரோக்கியமான உடல் எடையைப் பராமரிக்கவும்.
- \* அனைத்து புகையிலைப் பொருட்களையும் தவிர்க்கவும்.

## மருத்துவக் கவனிப்பு தேவைப்படுவதற்கான எச்சரிக்கை

### அறிகுறிகள்

- \* மார்பு வலி
- \* மூச்சுத்திணறல்
- \* சிறிதளவு முயற்சி செய்தாலே இதயம் வேகமாகத் துடிப்பது, படபடப்பது அல்லது மூச்சு விடுவது தடைபடுவது (விட்டு விட்டு) போன்ற உணர்வு
- \* வழக்கத்திற்கு மாறான சோர்வு

## சிறுநீரகப் பராமரிப்பு

### சிறுநீரக ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாத்தல்

- \* தினமும் போதுமான அளவு தண்ணீர் குடியுங்கள்.
- \* வழக்கமான மருந்துகளை எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம் இரத்த அழுத்தம் மற்றும் நீரிழிவு நோயை நல்ல கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருங்கள்.
- அவசியம் தேவைப்படும் சமயம் தவிர மற்ற நேரங்களில் வலி நிவாரணிகளைப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்க்கவும்.
- \* குறிப்பாக உங்களுக்கு நீரிழிவு நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம் அல்லது குடும்பத்தில் சிறுநீரக நோய் வரலாறு இருந்தால், வழக்கமான உடல் பரிசோதனைகளைச் செய்துகொள்ளுங்கள்.

### கவனிக்க வேண்டிய அறிகுறிகள்

- \* பாதங்களில் வீக்கம்
- \* வழக்கத்தை விட குறைவாக சிறுநீர் கழித்தல்
- \* தொடர்ச்சியான சோர்வு
- \* அடிக்கடி அல்லது வழக்கத்திற்கு மாறான தலைவலி

## கல்லீரல் மற்றும் செரிமான ஆரோக்கியம் (இரைப்பை குடல் பராமரிப்பு)

### ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்கள்

- \* ஆரோக்கியமான, சத்தான உணவுகளை உண்ணுங்கள்.
- \* ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரிக்கவும்.
- \* மது அருந்துவதைக் குறைக்கவும்.
- \* உணவைப் பாதுகாப்பாகக் கையாளுதல் மற்றும் நல்ல உணவு சுகாதாரத்தைப் பின்பற்றவும்.

## கவனிக்கப் பட வேண்டிய அறிகுறிகள்

- \* மலச்சிக்கல்
- \* நெஞ்செரிச்சல் அல்லது அமிலத்தன்மை
- \* வயிறு உப்புசம்
- \* குமட்டல் அல்லது வாந்தி
- \* வயிறு அல்லது அடிவயிற்று வலி
- \* கண்கள் அல்லது தோல் மஞ்சள் நிறமடைதல் (மஞ்சள் காமாலை)
- \* மலத்தில் இரத்தம்

## தடுப்பு

\* சிறிய பிரச்சனைகள் தீவிர நோய்களாக மாறுவதற்கு முன்பே மருத்துவ ஆலோசனையைப் பெறுங்கள்.

## நீரிழிவு மேலாண்மை

### இரத்த சர்க்கரையை திறம்பட நிர்வகித்தல்

- \* அடிக்கடி சிறிய ஆரோக்கியமான உணவுகளை உண்ணுங்கள்.
- \* உடல் ரீதியாக சுறுசுறுப்பாக இருங்கள்.
- \* ஆரோக்கியமான எடையைப் பராமரிக்கவும்.
  - உங்கள் மருந்துகளை மருத்துவர் பரிந்துரைத்தபடி சரியாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- \* உங்கள் இரத்தச் சர்க்கரை அளவைத் தவறாமல் சரிபார்க்கவும்.

### சிக்கல்களைத் தடுத்தல்

- \* உங்கள் பாதங்களைச் சிறப்பாகப் பராமரிக்கவும்.
- \* தவறாமல் கண் பரிசோதனை செய்துகொள்ளுங்கள்.
- \* வழக்கமான மருத்துவ சந்திப்புகளுக்குச் செல்லுங்கள்.

### இது ஏன் முக்கியம்

\* நீரிழிவு நோயை நல்ல முறையில் கட்டுப்படுத்துவது, கண்கள், சிறுநீரகங்கள், இதயம் மற்றும் நரம்புகளைப் பாதிக்கும் பிரச்சனைகளைத் தடுக்க உதவும்.

## பல் பராமரிப்பு

### தினசரி வாய்வழி சுகாதாரப் பழக்கவழக்கங்கள்

- \* ஃப்ளூரைடு பற்பசையைக் கொண்டு ஒரு நாளைக்கு இரண்டு முறை உங்கள் பற்களைத் துலக்குங்கள்.
- \* ஃப்ளாஸ் அல்லது இன்டர் டென்டல் பிரஷ்களைக் கொண்டு உங்கள் பற்களுக்கு இடையில் சுத்தம் செய்யுங்கள்.
- \* சர்க்கரை நிறைந்த உணவுகள் மற்றும் பானங்களைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

## வழக்கமான பராமரிப்பு

\* பல் பிரச்சனைகளை ஆரம்பத்திலேயே கண்டறிந்து சிகிச்சை அளிக்க, தவறாமல் பல் பரிசோதனைகளைச் செய்துகொள்ளுங்கள்.

## பல் பரிசோதனை தேவைப்படும் அறிகுறிகள்

- \* பல் வலி
- \* ஈறுகளில் இரத்தக் கசிவு
- \* தொடர்ச்சியான வாய் துர்நாற்றம்
- \* பற்கள் தளர்வது
- \* ஆறாத வாய் புண்கள்

## மகளிர் நலப் பராமரிப்பு

### பெண்களின் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுதல்

- \* வழக்கமான மகளிர் நலப் பரிசோதனைகளுக்குச் செல்லுங்கள்.
- \* பரிந்துரைக்கப்பட்ட அனைத்துப் பரிசோதனைகளையும் செய்து முடிக்கவும்.
- \* 9 வயதுக்கு மேற்பட்ட மற்றும் 45 வயது வரையிலான அனைத்துக் குழந்தைகளுக்கும் HPV தடுப்பூசி.
- \* மாதவிடாய் காலத்தில் நல்ல சுகாதாரத்தைப் பின்பற்றுங்கள்.
- \* ஆரோக்கியமான, சத்தான உணவை உண்ணுங்கள்.
- \* தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

### எப்போது மருத்துவ ஆலோசனை பெற வேண்டும்

- \* உங்கள் மாதவிடாய் காலங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் அல்லது ஒழுங்கின்மைகள்
- \* இனப்பெருக்க ஆரோக்கியம் குறித்த கவலைகள்

## பரிசோதனை தேவைப்படும் அறிகுறிகள்

- \* அசாதாரண இரத்தப்போக்கு
- \* தொடர்ச்சியான இடுப்பு வலி
- \* வழக்கத்திற்கு மாறான யோனி வெளியேற்றம்
- \* மார்பகக் கட்டிகள்
- \* மாதவிடாய் சுழற்சியில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

## முக்கியக் குறிப்புகள்

- \* நோய்க்குச் சிகிச்சை அளிப்பதை விட, அதனைத் தடுப்பதே சிறந்தது.
- \* இன்று கடைப்பிடிக்கும் சிறிய ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்கள், எதிர்காலத்தில் ஏற்படக்கூடிய பெரிய உடல்நலப் பிரச்சனைகளைத் தடுக்க உதவும்.

- \* வழக்கமான மருத்துவ மற்றும் பல் பரிசோதனைகள் முக்கியமானவை.
- \* ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறையை கடைப்பிடிப்பது நீண்ட கால ஆரோக்கியத்திற்கும் நல்வாழ்விற்கும் துணைபுரிகின்றன.
- \* அறிகுறிகளை முன்கூட்டியே பரிசோதிப்பது, நீங்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்கவும், நலமாக இருப்பதை உணரவும் உதவும்.
- \* நிதிப் பாதுகாப்பு மற்றும் தரமான மருத்துவ சேவைகளைப் பெறுவதற்கு, தனிநபர் அல்லது குடும்ப சுகாதாரக் காப்பீடு வைத்திருப்பது முக்கியம்.
- \* பயணம் செய்யும்போது எதிர்பாராத மருத்துவ அவசரநிலைகளிலிருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள, எப்போதும் பயணக் காப்பீடு எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

### எளிய குறிப்பு - உகந்த எடை

**உகந்த எடையைக் கணக்கிடுவதற்கான எளிய சூத்திரம்:**

- \* சென்டிமீட்டரில் உள்ள உயரத்திலிருந்து 100-ஐக் கழித்தால், கிலோகிராமில் உகந்த எடை கிடைக்கும்.

உதாரணம்: உங்கள் உயரம் 170 செ.மீ. எனில், உங்கள் உகந்த எடை 170-லிருந்து 100-ஐக் கழித்தால் கிடைக்கும் 70 கிலோகிராம் ஆகும்.

### பின்குறிப்பு

தயவுசெய்து தனிநபர் அல்லது குடும்ப சுகாதாரக் காப்பீடு எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். எப்போதும் பயணக் காப்பீடு எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

### பரிந்துரை செய்தவர்கள்:

டத்தோ டாக்டர் கணேசன்  
 டாக்டர் சித்ரா காரத்  
 டாக்டர் அம்ருத் ராவ்  
 டாக்டர் தர்ம ராய்

# നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം ശ്രദ്ധിക്കുക

ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിനും രോഗം തടയുന്നതിനും നിങ്ങളുടെ ആരോഗ്യം ശ്രദ്ധിക്കുക എന്നത് പ്രധാനമാണ്. ആരോഗ്യകരമായ ദൈനംദിന ശീലങ്ങൾ, പതിവ് പരിശോധനകൾ, ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ വൈദ്യോപദേശം നേടൽ എന്നിവ നിങ്ങളുടെ ജീവിത നിലവാരം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ഗുരുതരമായ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യും.

## ആരോഗ്യ നുറുങ്ങുകൾ, പ്രതിരോധം & പരിചരണം

### പൊതു ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം

#### ആരോഗ്യകരമായ ദൈനംദിന ശീലങ്ങൾ

- ധാരാളം പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, ധാന്യങ്ങൾ, പ്രോട്ടീൻ എന്നിവ അടങ്ങിയ ആരോഗ്യകരമായ സമീകൃതാഹാരം കഴിക്കുക.
- ദിവസവും 30 മിനിറ്റ് നടക്കുക പോലുള്ള ശാരീരികമായി പതിവായി സജീവമായിരിക്കുക.
- പ്രതിദിനം 7-8 മണിക്കൂർ മതിയായ ഉറക്കം നേടുക
- പ്രതിദിനം കുറഞ്ഞത് 8 ഗ്ലാസ് വെള്ളം കുടിക്കുക
- സമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കാൻ ആരോഗ്യകരമായ വഴികൾ കണ്ടെത്തുക.
- പുകവലിക്കരുത്, അമിതമായി മദ്യപിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.

#### പ്രതിരോധം ചികിത്സയെക്കാൾ നല്ലതാണ്

- പ്രശ്നങ്ങൾ നേരത്തെ കണ്ടെത്താനും സങ്കീർണ്ണതകൾ ഒഴിവാക്കാൻ എളുപ്പത്തിൽ ചികിത്സിക്കാനും പതിവായി ആരോഗ്യ പരിശോധനകൾ നടത്തുക

### ഹൃദയ സംരക്ഷണം

#### ഹൃദയാരോഗ്യകരമായ രീതികൾ

- ഉപ്പ്, പഞ്ചസാര, അനാരോഗ്യകരമായ കൊഴുപ്പ് എന്നിവ കുറഞ്ഞ ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണക്രമം കഴിക്കുക.
- പതിവായി ശാരീരികമായി സജീവമായിരിക്കുക.
- ആരോഗ്യകരമായ ഭാരം നിലനിർത്തുക.
- എല്ലാ പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങളും ഒഴിവാക്കുക.

#### വൈദ്യസഹായം ആവശ്യമുള്ള മുന്നറിയിപ്പ് ലക്ഷണങ്ങൾ

- നെഞ്ചുവേദന
- ശ്വാസതടസ്സം
- കുറഞ്ഞ അധ്വാനത്തോടെ നിങ്ങളുടെ ഹൃദയമിടിപ്പ്, ഇടിവ്,

അല്ലെങ്കിൽ മിടിപ്പ് കുറയൽ (ഇടിപ്പ് കുറയൽ) **അനുഭവപ്പെടുക**  
• അസാധാരണമായ ക്ഷീണം

## വ്യക്ത പരിചരണം

### വ്യക്ത ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കൽ

- എല്ലാ ദിവസവും ആവശ്യത്തിന് വെള്ളം കുടിക്കുക.
- പതിവായി മരുന്നുകൾ കഴിച്ചുകൊണ്ട് രക്തസമ്മർദ്ദവും പ്രമേഹവും നല്ല നിയന്ത്രണത്തിലാക്കുക.
- ആവശ്യമില്ലെങ്കിൽ വേദനസംഹാരികൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക.
- പതിവായി ആരോഗ്യ പരിശോധനകൾ നടത്തുക, പ്രത്യേകിച്ച് നിങ്ങൾക്ക് പ്രമേഹം, ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, അല്ലെങ്കിൽ വ്യക്തരോഗത്തിന്റെ കുടുംബ ചരിത്രം എന്നിവ ഉണ്ടെങ്കിൽ.

### ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ലക്ഷണങ്ങൾ

- കാലുകളിൽ നീർവീക്കം
- പതിവിലും കുറവ് മൂത്രം പുറന്തള്ളൽ
- തുടർച്ചയായ ക്ഷീണം
- പതിവ് അല്ലെങ്കിൽ അസാധാരണമായ തലവേദന

## കരൾ & ദഹനാരോഗ്യം (GIT കെയർ)

### ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങൾ

- ആരോഗ്യകരവും പോഷകസമൃദ്ധവുമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ കഴിക്കുക.
- ആരോഗ്യകരമായ ഭാരം നിലനിർത്തുക.
- മദ്യത്തിന്റെ ഉപയോഗം പരിമിതപ്പെടുത്തുക.
- സുരക്ഷിതമായ ഭക്ഷണ കൈകാര്യം ചെയ്യലും നല്ല ഭക്ഷണ ശുചിത്വവും പാലിക്കുക.

### അവഗണിക്കാൻ പാടില്ലാത്ത ലക്ഷണങ്ങൾ

- മലബന്ധം
- നെഞ്ചെരിച്ചിൽ അല്ലെങ്കിൽ അസിഡിറ്റി
- വയറുവേദന
- ഓക്കാനം അല്ലെങ്കിൽ ഛർദ്ദി
- വയറുവേദന അല്ലെങ്കിൽ വയറുവേദന
- കണ്ണുകളുടെയോ ചർമ്മത്തിന്റെയോ മഞ്ഞനിറം (മഞ്ഞപ്പിത്തം)
- മലത്തിൽ രക്തം

### പ്രതിരോധം

- ചെറിയ പ്രശ്നങ്ങൾ ഗുരുതരമായ രോഗങ്ങളായി മാറാതിരിക്കാൻ നേരത്തെ തന്നെ വൈദ്യോപദേശം നേടുക.

## പ്രമേഹ നിയന്ത്രണം

### രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര ഫലപ്രദമായി നിയന്ത്രിക്കൽ

- ഇടയ്ക്കിടെ ചെറിയ ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.
- ശാരീരികമായി സജീവമായിരിക്കുക.
- ആരോഗ്യകരമായ ഭാരം നിലനിർത്തുക.
- നിർദ്ദേശിച്ച പ്രകാരം കൃത്യമായി മരുന്നുകൾ കഴിക്കുക.
- നിങ്ങളുടെ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര പതിവായി പരിശോധിക്കുക.

### സങ്കീർണതകൾ തടയൽ

- നിങ്ങളുടെ പാദങ്ങൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക.
- പതിവായി നേത്ര പരിശോധന നടത്തുക.
- പതിവ് മെഡിക്കൽ അപ്പോയിന്റ്‌മെന്റുകളിൽ പങ്കെടുക്കുക.

### എന്തുകൊണ്ട് ഇത് പ്രധാനമാണ്

- നല്ല പ്രമേഹ നിയന്ത്രണം കണ്ണുകൾ, വൃക്കകൾ, ഹൃദയം, നാഡികൾ എന്നിവയെ ബാധിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ തടയാൻ സഹായിക്കും.

## ദന്ത സംരക്ഷണം

### ദൈനംദിന ഓറൽ ഹെൽത്ത് പ്രാക്ടീസുകൾ

- ഫ്ലൂറൈഡ് അടങ്ങിയ ടൂത്ത് പേസ്റ്റ് ഉപയോഗിച്ച് ദിവസത്തിൽ രണ്ടുതവണ പല്ല് തേക്കുക.
- ഫ്ലോസ് അല്ലെങ്കിൽ ഇൻറർഡെന്റൽ ബ്രഷുകൾ ഉപയോഗിച്ച് പല്ലുകൾക്കിടയിൽ വൃത്തിയാക്കുക.
- പഞ്ചസാര അടങ്ങിയ ഭക്ഷണപാനീയങ്ങൾ പരിമിതപ്പെടുത്തുക.

### പതിവ് പരിചരണം

- ദന്ത പ്രശ്നങ്ങൾ നേരത്തേ കണ്ടെത്തുന്നതിനും ചികിത്സിക്കുന്നതിനും പതിവായി ദന്ത പരിശോധനകൾ നടത്തുക.

### ദന്ത വിലയിരുത്തൽ ആവശ്യമായ ലക്ഷണങ്ങൾ

- പല്ലുവേദന
- മോണയിൽ നിന്ന് രക്തസ്രാവം
- തുടർച്ചയായ വായ്നാറ്റം
- അയഞ്ഞ പല്ലുകൾ
- സുഖപ്പെടാത്ത വായ്നാറ്റം

## ഗൈനക്കോളജി പരിചരണം

### സ്ത്രീകളുടെ ആരോഗ്യം നിലനിർത്തൽ

- പതിവായി ഗൈനക്കോളജി പരിശോധനകളിൽ പങ്കെടുക്കുക.
- ശുപാർശ ചെയ്യുന്ന എല്ലാ സ്ക്രീനിംഗ് പരിശോധനകളും പൂർത്തിയാക്കുക
- 9 വയസ്സിന് മുകളിലുള്ള എല്ലാ കുട്ടികൾക്കും HPV വാക്സിൻ നൽകുക.
- നല്ല ആർത്തവ ശുചിത്വം പാലിക്കുക.
- ആരോഗ്യകരവും പോഷകസമൃദ്ധവുമായ ഭക്ഷണക്രമം കഴിക്കുക.
- പതിവായി വ്യായാമം ചെയ്യുക.

### എപ്പോഴാണ് വൈദ്യോപദേശം തേടേണ്ടത്

- ആർത്തവത്തിലെ മാറ്റങ്ങളോ ക്രമക്കേടുകളോ
- പ്രത്യുൽപാദന ആരോഗ്യത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ആശങ്കകൾ

### വിലയിരുത്തൽ ആവശ്യമുള്ള ലക്ഷണങ്ങൾ

- അസാധാരണമായ രക്തസ്രാവം
- തുടർച്ചയായ പെൽവിക് വേദന
- അസാധാരണമായ യോനി ഡിസ്ചാർജ്ജ്
- സ്തനങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള മുഴുകൾ
- ആർത്തവ രീതികളിലെ മാറ്റങ്ങൾ

### പ്രധാന കാര്യങ്ങൾ

- രോഗം തടയുന്നതാണ് ചികിത്സിക്കുന്നതിനേക്കാൾ നല്ലത്.
- ഇന്നത്തെ ചെറിയ ആരോഗ്യകരമായ ശീലങ്ങൾ ഭാവിയിൽ വലിയ ആരോഗ്യ പ്രശ്നങ്ങൾ തടയാൻ സഹായിക്കും.
- പതിവ് മെഡിക്കൽ, ദന്ത പരിശോധനകൾ പ്രധാനമാണ്.
- ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലി തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ ദീർഘകാല ആരോഗ്യത്തെയും ക്ഷേമത്തെയും പിന്തുണയ്ക്കുന്നു.
- ലക്ഷണങ്ങൾ നേരത്തെ പരിശോധിക്കുന്നത് നിങ്ങളെ ആരോഗ്യത്തോടെ നിലനിർത്താനും മികച്ചതായി തോന്നാനും സഹായിക്കും.
- സാമ്പത്തിക സംരക്ഷണത്തിനും ഗുണനിലവാരമുള്ള ആരോഗ്യ സംരക്ഷണത്തിനും വ്യക്തിഗത അല്ലെങ്കിൽ കുടുംബ ആരോഗ്യ ഇൻഷുറൻസ് ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടത് പ്രധാനമാണ്.
- യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ അപ്രതീക്ഷിതമായ മെഡിക്കൽ അടിയന്തരാവസ്ഥകളിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കാൻ എല്ലായ്പ്പോഴും യാത്രാ ഇൻഷുറൻസ് എടുക്കുക.

## എളുപ്പമുള്ള നൂറുണ്ട് - അനുയോജ്യമായ ഭാരം

**ആദർശ ഭാരം കണക്കാക്കുന്നതിനുള്ള ലളിതമായ ഫോർമുല:**

- സെ.മീ. 100 മൈനസ് ഉയരം കിലോഗ്രാമിൽ അനുയോജ്യമായ ഭാരം തുല്യമാണ്.

ഉദാഹരണം: നിങ്ങളുടെ ഉയരം 170 സെന്റീമീറ്റർ ആണെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ അനുയോജ്യമായ ഭാരം 170 മൈനസ് 100 ആണ്, അതായത് 70 കിലോ.

## അടിക്കുറിപ്പ്

ദയവായി വ്യക്തിഗത അല്ലെങ്കിൽ കുടുംബ ആരോഗ്യ ഇൻഷുറൻസ് എടുക്കുക. എല്ലായ്പ്പോഴും യാത്രാ ഇൻഷുറൻസ് എടുക്കുക.

## സംഭാവന ചെയ്തത്

ഡാറ്റോ ഡോ. ഗണേശൻ

ഡോ. ചിത്ര കാർട്ട്

ഡോ. അമൃത് റാവു

ഡോ. ധർമ്മ റായ്

## ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದು

ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮುಖ್ಯ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೈನಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ನಿಯಮಿತ ತಪಾಸಣೆಗಳು ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ಗಂಭೀರ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು.

## ಆರೋಗ್ಯ ಸಲಹೆಗಳು, ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಆರೈಕೆ

### ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ

#### ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೈನಂದಿನ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

- ಸಾಕಷ್ಟು ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ಪ್ರತಿದಿನ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನಡೆಯುವಂತಹ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿರಿ.
- ದಿನಕ್ಕೆ 7-8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಸಾಕಷ್ಟು ನಿದ್ರೆ ಪಡೆಯಿರಿ
- ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ 8 ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ
- ಒತ್ತಡವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡಬೇಡಿ.

#### ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಗುಣಪಡಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮ

- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಇದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು, ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು

### ಹೃದಯ ಆರೈಕೆ

#### ಹೃದಯ-ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

- ಉಪ್ಪು, ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿರಿ.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಎಲ್ಲಾ ತಂಬಾಕು ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.

#### ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗಮನ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಚಿಹ್ನೆಗಳು

- ಎದೆ ನೋವು
- ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ
- ಕನಿಷ್ಠ ಶ್ರಮದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯ ಬಡಿತ, ಬಡಿತ ಅಥವಾ ಬಡಿತವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದು (ಬಡಿತ)
- ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಆಯಾಸ

## ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಆರೈಕೆ

### ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು

- ಪ್ರತಿದಿನ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು ಕುಡಿಯಿರಿ.
- ನಿಯಮಿತ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಉತ್ತಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಿ.
- ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೋವು ನಿವಾರಕಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯ ತಪಾಸಣೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನಿಮಗೆ ಮಧುಮೇಹ, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ಕಾಯಿಲೆಯ ಕುಟುಂಬದ ಇತಿಹಾಸವಿದ್ದರೆ.

### ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಊತ
- ಸಾಮಾನ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ
- ನಿರಂತರ ಆಯಾಸ
- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅಥವಾ ಅಸಾಮಾನ್ಯ ತಲೆನೋವು

## ಯಕೃತ್ತು ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಆರೋಗ್ಯ (GIT ಆರೈಕೆ)

### ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

- ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಮದ್ಯಪಾನವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.
- ಸುರಕ್ಷಿತ ಆಹಾರ ನಿರ್ವಹಣೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

### ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬಾರದ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಮಲಬದ್ಧತೆ
- ಎದೆಯುರಿ ಅಥವಾ ಆಮ್ಲೀಯತೆ
- ಉಬ್ಬುವುದು
- ವಾಕರಿಕೆ ಅಥವಾ ವಾಂತಿ
- ಹೊಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು
- ಕಣ್ಣುಗಳು ಅಥವಾ ಚರ್ಮದ ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ (ಕಾಮಾಲೆ)
- ಮಲದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ

### ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ

- ಸಣ್ಣ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾಗದಂತೆ ಮೊದಲೇ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

## ಮಧುಮೇಹ ನಿರ್ವಹಣೆ

### ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದು

- ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಣ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಊಟಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿರಿ.

- ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಸೂಚಿಸಿದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ.

### ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು

- ನಿಮ್ಮ ಪಾದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸಿ.
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕಣ್ಣಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.
- ನಿಯಮಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಪಾಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಹಾಜರಾಗಿ.

### ಇದು ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ

- ಉತ್ತಮ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣವು ಕಣ್ಣುಗಳು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು, ಹೃದಯ ಮತ್ತು ನರಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

### ದಂತ ಆರೈಕೆ

#### ದೈನಂದಿನ ಮೌಖಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು

- ಫ್ಲೋರೈಡ್ ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್‌ನಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಬ್ರಷ್ ಮಾಡಿ.
- ಫ್ಲಾಸ್ ಅಥವಾ ಇಂಟರ್‌ಡೆಂಟಲ್ ಬ್ರಷ್‌ಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹಲ್ಲುಗಳ ನಡುವೆ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ.
- ಸಕ್ಕರೆ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ.

#### ನಿಯಮಿತ ಆರೈಕೆ

- ಹಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಬಹುದು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬಹುದು.

#### ದಂತ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಹಲ್ಲು ನೋವು
- ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಒಸಡುಗಳು
- ನಿರಂತರ ದುರ್ವಾಸನೆ
- ಸಡಿಲವಾದ ಹಲ್ಲುಗಳು
- ಗುಣವಾಗದ ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣುಗಳು

### ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ಆರೈಕೆ

#### ಮಹಿಳೆಯರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು

- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಪಾಸಣೆಗೆ ಹಾಜರಾಗಿ.
- ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾದ ಎಲ್ಲಾ ಸ್ಕ್ರೀನಿಂಗ್ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ
- 9 ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟು 45 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಎಲ್ಲಾ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ HPV ಲಸಿಕೆ.
- ಉತ್ತಮ ಮುಟ್ಟಿನ ನೈರ್ಮಲ್ಯವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ.
- ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

## ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಯಾವಾಗ ಪಡೆಯಬೇಕು

- ನಿಮ್ಮ ಮುಟ್ಟಿನ ಅವಧಿಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಅಥವಾ ಅಕ್ರಮಗಳು
- ಸಂತಾನೋತ್ಪತ್ತಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಕಳವಳಗಳು

## ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು

- ಅಸಹಜ ರಕ್ತಸ್ರಾವ
- ನಿರಂತರ ಶ್ರೋಣಿಯ ನೋವು
- ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಯೋನಿ ಡಿಸ್ಚಾರ್ಜ್
- ಸ್ತನ ಗಡ್ಡೆಗಳು
- ಮುಟ್ಟಿನ ಮಾದರಿಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳು

## ಪ್ರಮುಖ ಸೂಚನೆಗಳು

- ಅನಾರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಅದನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಉತ್ತಮ.
- ಇಂದು ಸಣ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ನಿಯಮಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮತ್ತು ದಂತ ತಪಾಸಣೆಗಳು ಮುಖ್ಯ.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಆಯ್ಕೆಗಳು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತವೆ.
- ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮೊದಲೇ ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ನಿಮಗೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು ಮತ್ತು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಅನುಭವಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಆರ್ಥಿಕ ರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಗೆ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಮೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ.
- ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ ಅನಿರೀಕ್ಷಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತುರ್ತು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಯಾಣ ವಿಮೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

## ಸುಲಭ ಸಲಹೆ - ಆದರ್ಶ ತೂಕ

### ಆದರ್ಶ ತೂಕ ಲೆಕ್ಕಾಚಾರಕ್ಕೆ ಸರಳ ಸೂತ್ರ:

- ಸೆಂ.ಮೀ.ಗಳಲ್ಲಿ ಎತ್ತರ ಮೈನಸ್ 100 ಕೆಜಿಯಲ್ಲಿ ಆದರ್ಶ ತೂಕಕ್ಕೆ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆ: ನಿಮ್ಮ ಎತ್ತರ 170 ಸೆಂ.ಮೀ ಆಗಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಆದರ್ಶ ತೂಕ 170 ಮೈನಸ್ 100 ಅಂದರೆ 70 ಕೆಜಿ.

## ಅಡಿಟಿಪ್ಪಣಿ

ದಯವಿಟ್ಟು ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅಥವಾ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಮೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಯಾವಾಗಲೂ ಪ್ರಯಾಣ ವಿಮೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

## ಕೊಡುಗೆ

ಡಾಟೋ ಡಾ ಗಣೇಶನ್

ಡಾ. ಚಿತ್ರಾ ಕಾರಟ್

ಡಾ. ಅಮೃತ್ ರಾವ್

ಡಾ. ಧರ್ಮ ರೈ

## ఆరోగ్య సంరక్షణ మార్గదర్శకాలు

ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు మరియు వ్యాధులను నివారించేందుకు రోజువారీ మంచి అలవాట్లు, క్రమం తప్పని ఆరోగ్య పరీక్షలు మరియు అవసరమైనప్పుడు వైద్య సలహా తీసుకోవడం ఎంతో ముఖ్యం. ఇవి జీవన నాణ్యతను మెరుగుపరచడంలో మరియు తీవ్రమైన ఆరోగ్య సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

### 1. సాధారణ ఆరోగ్య సంరక్షణ

#### ఆరోగ్యకరమైన రోజువారీ అలవాట్లు

పండ్లు, కూరగాయలు, తృణధాన్యాలు మరియు ప్రోటీన్ సమృద్ధిగా ఉన్న సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి.

ప్రతిరోజూ కనీసం 30 నిమిషాలు నడక లేదా వ్యాయామం చేయండి.

రోజుకు 7-8 గంటల నిద్ర పొందండి.

రోజుకు కనీసం 8 గ్లాసుల నీరు త్రాగండి.

ఒత్తిడిని తగ్గించుకునే ఆరోగ్యకరమైన మార్గాలను అనుసరించండి.

ధూమపానం చేయవద్దు మరియు మద్యం అధికంగా తీసుకోవడం నివారించండి.

#### ముఖ్య గమనిక:

“చికిత్స కంటే నివారణ మేలు”

సమస్యలను ముందుగానే గుర్తించడానికి క్రమం తప్పని ఆరోగ్య పరీక్షలు చేయించుకోండి.

### 2. గుండె ఆరోగ్యం

#### గుండెకు మేలు చేసే అలవాట్లు:

ఉప్పు, చక్కెర మరియు అనారోగ్యకర కొవ్వులు తక్కువగా ఉన్న ఆహారం తీసుకోండి.

క్రమం తప్పకుండా శారీరక వ్యాయామం చేయండి.

ఆరోగ్యకరమైన బరువును కలిగి ఉండండి.

పొగాకు ఉత్పత్తులను పూర్తిగా నివారించండి.

#### హెచ్చరిక లక్షణాలు:

భారీ నొప్పి

శ్వాసలో ఇబ్బంది

స్వల్ప క్రమకే గుండె వేగంగా కొట్టుకోవడం లేదా దడదడలాడడం

అసాధారణ అలసట

### 3. మూత్రపిండాల సంరక్షణ

#### ఆరోగ్య సూచనలు:

తగినంత నీరు త్రాగండి.  
రక్తపోటు మరియు మధుమేహాన్ని నియంత్రించండి.  
అవసరం లేకుండా నొప్పి నివారణ మందులు వాడవద్దు.  
ప్రమాద కారకులు ఉన్నవారు క్రమం తప్పని పరీక్షలు చేయించుకోండి.

#### లక్షణాలు:

పాదాల్లో వాపు  
తక్కువ మూత్ర విసర్జన  
నిరంతర అలసట  
తరచుగా తలనొప్పులు

### 4. కాలేయం & జీర్ణక్రియ

#### ఆరోగ్యకర అలవాట్లు:

పోషకాహారంతో సమతుల్యమైన ఆహారం తీసుకోండి.  
తాజా మరియు పరిశుభ్రమైన ఆహారాన్ని మాత్రమే వినియోగించండి.  
మద్యం వినియోగాన్ని పూర్తిగా తగ్గించండి లేదా నివారించండి.  
తగినంత నీరు త్రాగుతూ జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచండి.  
వ్యక్తిగత మరియు ఆహార పరిశుభ్రతను కచ్చితంగా పాటించండి.

#### నిర్లక్ష్యం చెయ్యకుండాని & గమనించవలసిన లక్షణాలు:

దీర్ఘకాలిక మలబద్ధకం లేదా జీర్ణ సమస్యలు  
గుండెల్లో మంట లేదా ఆమ్లత్వం  
కడుపు ఉబ్బరం లేదా అసౌకర్యం  
వికారం లేదా వాంతులు  
కడుపు నొప్పి  
చర్మం లేదా కళ్ళు పసుపు రంగులోకి మారడం (కామెర్లు)  
మలంలో రక్తం కనిపించడం

#### గ్రతలు:

లక్షణాలను నిర్లక్ష్యం చేయకుండా వెంటనే వైద్య సలహా తీసుకోండి.  
మసాలా మరియు అధిక కొవ్వు ఉన్న ఆహారాన్ని తగ్గించండి.

### 5. మధుమేహ నిర్వహణ

#### నియంత్రణ విధానాలు:

తరచూ ఆరోగ్యకరమైన భోజనం చేయండి.  
క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయండి.

బరువును నియంత్రించండి.  
మందులు వైద్యుల సూచన ప్రకారం మాత్రమే తీసుకోండి.  
రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను క్రమం తప్పకుండా పరీక్షించండి.

### **జాగ్రత్తలు:**

కంటి పరీక్షలు క్రమం తప్పకుండా చేయించుకోండి.  
పాదాల సంరక్షణపై ప్రత్యేక శ్రద్ధ పెట్టండి.  
తరచూ వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోండి.

## **6. దంత సంరక్షణ**

### **రోజువారీ అలవాట్లు:**

ఫ్లోరైడ్ టూత్ పేస్ట్ తో రోజుకు రెండుసార్లు పళ్ళు తోముకోండి.  
ఫ్లోస్ లేదా ఇంటర్డెంటల్ బ్రష్ వాడండి.  
చక్కెర పదార్థాలు తగ్గించండి.

### **లక్షణాలు:**

పంటి నొప్పి  
చిగుళ్ల రక్తస్రావం  
నిరంతర దుర్వాసన  
వదులైన పళ్ళు  
మానని నోటి పుండ్లు

## **7. మహిళల ఆరోగ్యం**

### **ఆరోగ్య సూచనలు:**

క్రమం తప్పని వైద్య పరీక్షలు చేయించుకోండి.  
అవసరమైన స్క్రీనింగ్ పరీక్షలు పూర్తి చేయండి.  
9-45 సంవత్సరాల స్త్రీలు HPV టీకా సిఫార్సు ప్రకారం పొందండి.  
ఋతుస్రావ సమయంలో పరిశుభ్రత పాటించండి.  
సమతుల్య ఆహారం తీసుకోండి మరియు వ్యాయామం చేయండి.

### **వైద్య సలహా అవసరమయ్యే పరిస్థితులు:**

ఋతుక్రమంలో మార్పులు  
అసాధారణ రక్తస్రావం  
నిరంతర కడుపు నొప్పి  
అసాధారణ స్నానాలు  
రోముళ్ల గడ్డలు

## 8. ముఖ్య సూచనలు

వ్యాధి రాకముందే నివారణ చర్యలు తీసుకోవాలి.  
చిన్న ఆరోగ్య సమస్యలను నిర్లక్ష్యం చేయకూడదు.  
క్రమం తప్పని వైద్య పరీక్షలు అవసరం.  
ఆరోగ్యకర జీవనశైలి దీర్ఘకాల ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతుంది.  
ఆర్థిక రక్షణ కోసం మరియు నాణ్యమైన ఆరోగ్య సంరక్షణను పొందడానికి వ్యక్తిగత లేదా కుటుంబ ఆరోగ్య బీమాను కలిగి ఉండటం ముఖ్యం.  
ప్రయాణంలో ఉన్నప్పుడు అనుకోని వైద్య అత్యవసర పరిస్థితుల నుండి రక్షణ పొందడానికి ఎల్లప్పుడూ ప్రయాణ బీమాను తీసుకోండి.

## 9. సులభమైన BMI అంచనా

• సెంటీమీటర్లలో ఎత్తు నుండి 100 తీసివేస్తే కిలోగ్రాములలో ఆదర్శ బరువు వస్తుంది.  
ఉదాహరణ: మీ ఎత్తు 170 సెంటీమీటర్లు అయితే, మీ ఆదర్శ బరువు 170 నుండి 100 తీసివేస్తే 70 కిలోలు వస్తుంది.

### ముగింపు:

చిన్న చిన్న ఆరోగ్యకర అలవాట్లు భవిష్యత్తులో పెద్ద వ్యాధులను నివారించగలవు.  
ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడం వ్యక్తిగత బాధ్యత.

ఇట్టి ఆరోగ్య మార్గదర్శకాలు రూపొందించడంలో సహకరించిన వైద్యనిపుణులకు మా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు.

### సహకరించిన వారు:

డా. గణేశన్  
డా. చిత్రకారత్  
డా. అమృత్ రావు  
డా. ధర్మ రాయ్



**HIGH COMMISSION OF INDIA  
BRUNEI DARUSSALAM**

**FOR YOUR CONSULAR INQUIRIES, PLEASE WRITE TO US**

**Mr. Shekh Samim (Attache Admin. & Consular) - [cons.brunei@mea.gov.in](mailto:cons.brunei@mea.gov.in)**

**EMERGENCY CONTACT (24x7) DETAILS**

**Mr. Arvind Kumar, JSA(Consular): 00-673-7193064**

**-PUBLISHER-**

High Commission of India, Lot No. 62514,  
Simpang 336, Diplomatic Enclave,  
Jalan Duta, Bandar Seri Begawan,  
BC4115, Brunei Darussalam

Website: [www.hcindiabrunei.gov.in](http://www.hcindiabrunei.gov.in)



India in Brunei Darussalam



@hcibrunei



@HCIBrunei